

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ДО 18 лет
5-11 КЛАССОВ (завтрак)

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
«Масловская школа-детский сад»
А.С. Ханас
Приказ № 08-0 от 12.01.2016 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

1 день (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011	
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.0	7,2	30,60	377	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,57	1,2	14,90	77,0	СРБ	2011	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
	Итого за прием пищи:	426	12,37	13,5	86,5	520			
Всего за день:	426	12,37	13,5	86,5	520				

2 день (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Завтрак							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	100/31	19.9	14.6	33.9	351.0	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,1	0,0	7,0	28,30	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	321	21,3	14,8	49,4	420,1		
Всего за день:		321	21,3	14,8	49,4	420,1		

3 день (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
Завтрак	Завтрак							
	ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,50	21,30	40,30	419,50	291	2011
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	2,6	4,7	46,40	45	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200\7	0,2	0,0	7,2	30,6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,80	СРБ	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	501	21,1	24,3	75,8	608,3		
Всего за день:		501	21,1	24,3	75,8	608,3		

4 день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		Завтрак						
Завтрак	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80,30	10,9	10,0	13,6	189,4	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,9	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	190	0,95	0,19	19,2	81,7	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	471	18,75	15,39	77,9	524,8		
Всего за день:		471	18,75	15,39	77,9	524,8		

5 день (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
Завтрак								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.90	10.0	47.20	302,70	177	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	2.50	18,60	104,30	кк	2011
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14	91,8	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,94	0,13	12,56	59,19	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	451	13,04	15,03	92,36	557,99		
Всего за день:		451	13,04	15,03	92,36	557,99		

6 день (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6								
Завтрак								
Завтрак	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,5	18,4	14,3	284,6	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	150	2.3	4.0	23.3	138.4	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	501	22,0	22,9	74,6	592,2		
Всего за день:		501	22,0	22,9	74,6	592,2		

7 день (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7								
Завтрак								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВ.	210/9	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	11.9	89.3	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	20.1	94,7	КК	2020
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	209	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	491	17.8	17.5	64.1	486,8		
Всего за день:		491	17.8	17.5	64.1	486,8		

8 день (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Завтрак										
Завтрак	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	110	50	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.8	21.5	141.9	312	2011	
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020	
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
		Итого за прием пищи:	511	16.1	18.8	67.9	509.4			
Всего за день:		511	16.1	18.8	67.9	509.4				

9 день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9		Завтрак						
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200/5	5.9	6.4	46.3	266.9	177.1	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3.9	5.0	0.0	61.9	15	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	209	2011
	СОЛЬ НА ВСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	488	17,3	16,2	68.7	491,1		
Всего за день:		488	17,3	16,2	68.7	491,1		

10 день (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
Завтрак								
Завтрак	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11.5	9.3	13.2	183.3	234	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	150	6,4	8.9	28,53	220,35	303.1	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	50	0.83	2.08	4.09	38.55	34	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,95	0.19	19,2	81,7	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.2	15.1	71.0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46,4	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
Итого за прием пищи:		531	23,08	20,87	90,02	641,3		
Всего за день:		531	23,08	20,87	90,02	641,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	182,84	179,29	747,28	5351,99
Среднее значение за период	18,3	17,9	74,7	535,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	30,1	56,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	469